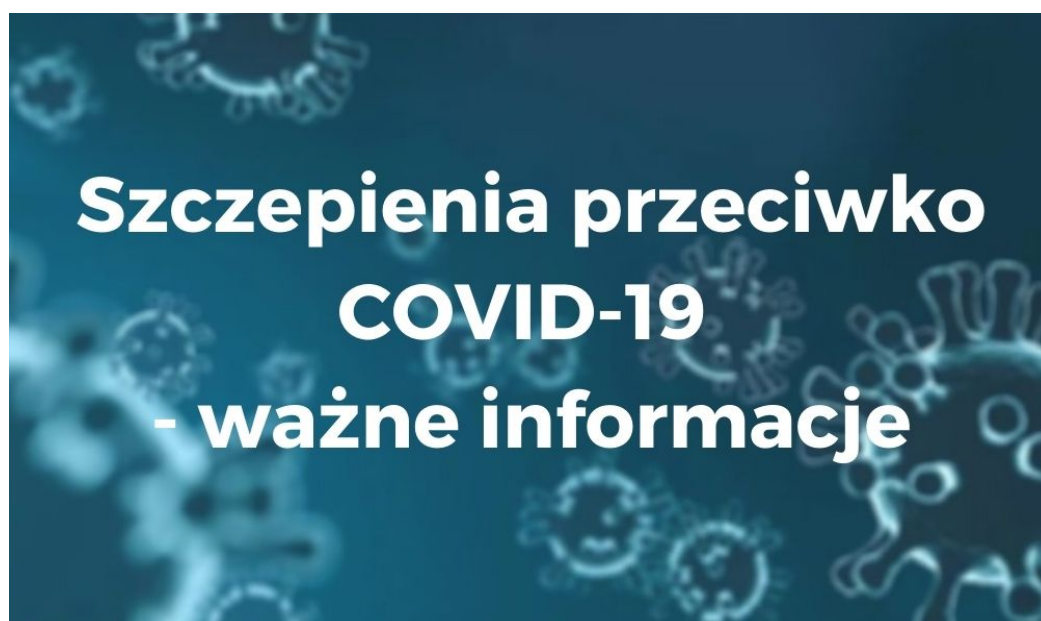


KORONAWIRUS – CO MUSISZ WIEDZIEĆ!



A dark teal background with a microscopic view of various viruses, including spherical and filamentous types, scattered across the frame.

**DOMOWA OPIEKA
MEDYCZNA -
DOŁĄCZ DO PROGRAMU**

A dark teal background with a microscopic view of various viruses, including spherical and filamentous types, scattered across the frame.

**AKTUALNE ZASADY
I OGRANICZENIA**



**CO POWINIENIEŚ
WIEDZIEĆ
O KWARANTANNIE
I IZOLACJI**



**JAK SIĘ ZACHOWAĆ KIEDY
MAM OBJAWY COVID-19?**

**CO ZROBIĆ
JAK DOWIEDZIAŁEM/AM
SIĘ O DODATNIM WYNIKU?**

A dark teal background with several glowing, spherical coronavirus particles scattered across it. The particles have a distinct outer shell with spikes and a darker center.

**INFORMACJE
DLA
SENIORÓW**

A dark teal background with several glowing, spherical coronavirus particles scattered across it. The particles have a distinct outer shell with spikes and a darker center.

**INFORMACJE
DLA
RODZICÓW**



**INFORMACJE
DLA
PRZEDSIĘBIORCÓW**



**INFORMACJE
DLA
PODRÓŻUJĄCYCH**

INFORMACJA DLA OBCOKRAJOWCÓW



Planujesz podróż do Polski? Przekraczając granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE, musisz odbyć **obowiązkową kwarantannę.**

KWARRANTANNA TRWA 10 DNI.



STOSUJ SIĘ W SZCZEGÓLNOŚCI DO NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:



Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś na karcie lokalizacyjnej.



Nie opuszczaj domu.



Nie wychodź do sklepu.



Nie spotykaj się z innymi osobami.



Poproś o pomoc w zrobieniu zakupów znajomych lub zrób zakupy online.

PAMIĘTAJ!



Dbaj o higienę rąk! Często myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je płynem na bazie alkoholu (min. 60%).



Dezynfekuj powierzchnie, których często dotykasz (klamki, uchwyty, włączniki, ekran telefonu).



Kontroluj stan swojego zdrowia. Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.



W przypadku wystąpienia temperatury ciała powyżej 38°C, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590. W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Więcej informacji znajdziesz na www.gov.pl/koronawirus
oraz www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy



Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid



Ministerstwo Zdrowia



październik 2020 r.